Feel Bright Light - Mode d'emploi

Nous vous remercions de votre achat d'un appareil Feel Bright Light! Lisez attentivement ces informations avant d'utiliser l'appareil.

Feel Bright Light est composé des éléments suivants :

- Appareil Feel Bright Light
- Mode d'emploi
- Étui de transport
- Unité de chargement de la batterie
- Visière
- Kit de montage sur casquette ou visière

Quand utiliser Feel Bright Light

Utilisez Feel Bright Light pour :

- **être de meilleure humeur en cas de déprime hivernale, de dépression saisonnière (trouble affectif saisonnier) ou autres troubles dépressifs ;**
- **rester alerte, en cours ou au travail ;**
- **régler votre horloge biologique pour lutter contre le décalage horaire, les rotations de travail et certains troubles du sommeil.**

Comment fonctionne Feel Bright Light

Feel Bright Light envoie une lumière de couleur bleu-vert (8 000 ou 12 000 lux) directement dans vos yeux. La lumière qui atteint vos yeux abaisse le taux de mélatonine sécrétée par le cerveau. Cela provoque des périodes d'éveil et augmente le niveau de sérotonine dans le cerveau, stimulant ainsi l'humeur de la personne. Ce système d'éclairage compact, relié à la partie inférieure de votre casquette ou de votre visière, vous permet de continuer de mener vos activités les plus normales, tout en recevant un traitement de luminothérapie.

Chargement de la batterie rechargeable

- Votre appareil Feel Bright Light est équipé d'une batterie rechargeable d'une longue durée de vie, qui **doit être rechargée avant toute utilisation**.
- Reliez le connecteur du bloc d'alimentation à la prise située sous l'appareil puis branchez le bloc d'alimentation sur une prise murale standard. **Utiliser uniquement le bloc d'alimentation fourni.**
- Appuyez sur l'interrupteur en position « Arrêt » pendant 3 secondes.
- Chargez l'appareil pendant 20 à 24 heures. Cela suffira pour plusieurs séances de 15 à 30 minutes chacune.
- Placez l'appareil sur le chargeur après chaque utilisation afin qu'il soit complètement chargé pour la prochaine utilisation.
- Pour assurer une plus grande autonomie de batterie, débranchez le chargeur de l'appareil après 24 heures.

Comment utiliser Feel Bright Light

- Utilisez la visière fournie, ou attachez la courroie de fixation à votre casquette ou à votre visière. La bande de tissu située au bord de la casquette doit être solidement fixée.
- Débranchez le câble d'alimentation de l'appareil Feel Bright Light.
- Centrez la courroie de fixation située en haut du Feel Bright Light avec la courroie de fixation qui se trouve sous le bord et les **lumières faisant face à vos yeux**. Appuyez fort sur le Feel Bright Light, sur le bord, jusqu'à ce que les courroies de fixation s'emboîtent.

Appuyez une fois sur le bouton Marche/Arrêt pour une puissance de 12 000 lux; et appuyez de nouveau pour une puissance de 8 000 lux. Chaque pression sur le bouton alterne l'intensité. La puissance à 12 000 lux peut être utilisée pour les sessions de lumière intenses ou plus courtes (15 à 20 min.). La puissance à 8 000 lux est appliquée pour les sessions standard de 30 minutes et doit être utilisée dans des conditions d'éclairage ambiantes plus basses pour réduire l'éblouissement.

Le Feel Bright Light s'éteint automatiquement après 30 minutes, ou vous pouvez l'éteindre en appuyant sur l'interrupteur pendant 3 secondes.

- Posez la casquette ou la visière sur la tête. Réglez le bord vers le haut ou vers le bas afin que les lumières brillent directement dans vos yeux, depuis le haut. Regardez par dessous le bord, d'une manière normale.
- Un éclairage adéquat est nécessaire pour voir au-delà des rayons lumineux.
- Avec un bon éclairage d'ambiance et quelques minutes d'adaptation pour vos yeux, vous pouvez effectuer de nombreuses activités quotidiennes.
- Bougez vos yeux de façon habituelle.
- Nettoyez Feel Bright Lights à l'aide d'un chiffon doux. Vous pouvez également utiliser un nettoyant en pulvérisateur pour lunettes.

Attention : ne pas conduire un véhicule ou faire fonctionner un équipement pendant que vous utilisez Feel Bright Light.

- **À ne pas utiliser dans des endroits faiblement éclairés. Il se peut que vous soyez un peu gêné pour bien voir.**
- **Ne plongez pas l'appareil dans un liquide. Évitez tout contact avec l'eau !**
- **Il se peut que vous voyiez des « taches aveugles » pendant 10 minutes, tout au plus, après l'utilisation. Si ces « taches aveugles » ne disparaissent pas rapidement, cessez d'utiliser Feel Bright Light et consultez votre ophtalmologue.**

Déprime hivernale

La déprime hivernale et la dépression saisonnière affectent de nombreuses personnes pendant les mois de l'année où les journées sont courtes, et elles peuvent même s'aggraver si vous habitez loin de l'équateur. Les symptômes sont la tristesse, la perte d'énergie et un excès de sommeil et de nourriture. La plupart des personnes qui utilisent la lumière intense pour traiter la déprime hivernale ou des troubles plus graves tels que les troubles affectifs saisonniers (SAD) font des séances de luminothérapie de 15 à 30 minutes chaque matin. Certains ajoutent une autre séance en fin d'après-midi. Effectuer des séances le soir peut perturber le sommeil.

Restez alerte

En cours ou au travail, il ya des moments où rester alerte est extrêmement important : avant un grand examen, ou pendant une mission critique au travail. L'utilisation de Feel Bright Light pendant 15 à 30 minutes permettra à la plupart des utilisateurs de rester alertes pendant 4 à 6 heures, **sans médicament !**

Réglez votre horloge biologique

Nous avons tous un cycle d'éveil/de sommeil (rythme circadien) biologique. Ce rythme est profondément affecté par la lumière et l'obscurité et peut être annihilé lors de voyages en avion, de travaux en rotation et d'autres perturbations du cycle du sommeil. Cela entraîne de la fatigue, des erreurs au travail ou des insomnies indésirables. Ce rythme peut être réglé à l'aide de séances de lumière dans vos yeux, à des moments prescrits. Cela permet des périodes d'éveil de 4 à 6 heures. Feel Bright Light, vous aide à profiter de la capacité de votre corps à ajuster son rythme circadien.

Décalage horaire

Si vous voyagez rapidement (par avion) à travers les fuseaux horaires, vous pouvez utiliser Feel Bright Light pour minimiser les effets du décalage horaire et rester alerte lorsque vous avez besoin de l'être. Il suffit d'utiliser Feel Bright Light juste avant une période durant laquelle vous souhaitez rester éveillé dans votre nouveau fuseau horaire.

Changement de rotation

Feel Bright Light aide votre corps à s'adapter à un nouveau poste de travail, pour vous aider à vous sentir mieux et à vous rendre plus alerte au travail. Les rotations de nuit et les changements rapides de cycle causent de la fatigue, ralentissent la productivité et provoquent des erreurs au travail. Utilisez Feel Bright Light pendant 15 à 30 minutes pour avoir 4 à 6 heures de veille. Vous pouvez prendre une autre dose de lumière pendant votre pause, à mi-rotation, afin de rester alerte pendant toute la durée de votre rotation.

Autres troubles du cycle du sommeil

Vos cycles d'éveil/de sommeil sont fortement influencés par la lumière. Normalement, vous êtes éveillé à

la lumière du jour et dormez dans l'obscurité. Certaines personnes ont des cycles d'éveil/de sommeil qui ne sont pas synchronisés avec leurs cycles de jour/de nuit. Cela se traduit pas un état d'éveil complet à 2 heures du matin ou par un état de somnolence à 14 heures ; ce qui peut être gênant ou dangereux. Utilisez Feel Bright Light pendant 15 à 30 minutes juste après le lever du jour pour aider votre horloge biologique à rétablir un cycle normal de jour et de nuit.

Garantie

PEP garantit ce produit contre tout défaut de matériaux et de fabrication pendant un an, à compter de la date d'achat. En cas de réparation couverte par la garantie, veuillez retourner ce produit à : Physician Engineered Products, Inc.

103, Smith Street
Fryeburg, ME 04037 États-Unis
www.feelbrightlight.com

Clause de non-responsabilité :

La Food and Drug Administration américaine n'a pas vérifié l'appareil Feel Bright Light et ces déclarations jointes.
Nous ne garantissons pas que Feel Bright Light puisse traiter, guérir ou prévenir une maladie reconnue. Si vous souffrez de troubles du sommeil ou de l'humeur (comme la dépression), si vous suivez un traitement prescrit par un médecin, si vous avez besoin de prendre régulièrement des médicaments ou si vous avez des problèmes oculaires, consultez votre médecin avant de vous exposer à une lumière vive comme celle diffusée par Feel Bright Light.